



Im Speiseplan sind Bio-Zutaten in Klammern gekennzeichnet. Diese werden an den jeweiligen Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070

Montag				
Menü 3	Rote Linsensuppe (21), Kaiserschmarrn (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28), Vanillesauce (12), Zucker und Zimt	kcal: 448 F: 18.1	E: 10.1 KH: 60.4	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch Frischkäse - Dip (12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Radieschenrohkost			
Dienstag				
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Tomaten - Pesto - Sauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 21, 26, 27, 28) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 477 F: 18.7	E: 15.8 KH: 57.3	
Menü 3	Blumenkohl - Tomaten - Curry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Tomatenwürfel)(1, 2, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 231 F: 7.4	E: 5.5 KH: 33.9	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost			
Mittwoch				
Menü 1	Schmorkohl in Sauce (1, 2, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 174 F: 4.3	E: 4.7 KH: 27.9	
Menü 3	Möhren - Kartoffelgratin (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda)(12) mit Käsesauce (Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 27)) und Gurkensalat	kcal: 341 F: 22.2	E: 8.5 KH: 25.7	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Schnittlauch - Dip (Bio - Joghurt)(12), Pflaumen - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12),			
Donnerstag				
Menü 2	Putenrahmgyros (Bio - Putenfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Brechbohne, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 12, 21) mit Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl))	kcal: 216 F: 7.6	E: 11.7 KH: 24.2	
Menü 3	Eierspätzle (Bio - Eierspätzle)(1, 2, 8, 11) mit Champignonsauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Champignon)(1, 2, 12, 21) und grünen Bohnen (Bio - Brechbohne, Bio - Zwiebel) (12)	kcal: 312 F: 13.4	E: 11.2 KH: 35.7	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost			
Freitag				
Menü 2	Seelachs - Gemüseragout in heller Dillsauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 188 F: 2.8	E: 11.6 KH: 27.5	
Menü 3	Kartoffelrösti (Bio - Rösti - Ecken)(1, 2, 8, 28) mit mediterranem Gemüse in Tomatensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Ratatouille - Mix, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 21)	kcal: 219 F: 7.9	E: 4.6 KH: 29.2	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost			